

Kochen

Eberhard Braun

Montag, 30.06.2025

Paprika-Frikadellen mit Käsefüllung und Rosmarinkartoffeln

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Kartoffeln

800 g Bio-Kartoffeln, neu
 4 Knoblauchzehen, Bio; mit Schale, nach Belieben
 3 Stiele Rosmarin
 3 EL Rapsöl, hoch erhitzbar
 etwas Salz, grob

Für den Kräuterquark

1 Bund Kräuter, gemischt, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Bärlauch, Kresse
 250 g Quark, Magerstufe oder ca. 20 % oder 40 % Fett
 200 g saure Sahne
 1 TL Senf
 0,5 Biozitrone, der Saft und etwas Schale davon
 etwas Salz
 etwas Pfeffer

Für die Frikadellen

2 Zwiebeln (ca. 100 g)
 1 Spitzpaprika (ca. 100 g)
 1 Stiel Majoran, frisch oder 1 EL Majoran, getrocknet
 4 Stiele Petersilie
 2 EL Rapsöl
 etwas Salz
 4 EL Semmelbrösel oder Haferflocken
 5 EL Milch
 500 g Hackfleisch, gemischt
 1 Ei, Größe L
 1 EL Senf
 etwas Pfeffer
 200 g Allgäuer Emmentaler oder Bergkäse

Zubereitung

1. **Die Kartoffeln** gründlich abbrausen (nach Belieben schälen), trocken tupfen und in ca. 1 cm Würfel schneiden. Knoblauch andrücken. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Rosmarin fein hacken.
2. Kartoffeln mit Öl, Knoblauch, Rosmarin sowie ca. 1 TL Salz in einer Schüssel gut mischen.
3. Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Kartoffeln im Backofen, bei 200 Grad Ober- und Unterhitze, auf der mittleren Schiene, ca. 20 Minuten backen.
4. **Für den Kräuterquark** Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
5. Kräuter mit Quark, saurer Sahne, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und bis zum Servieren ziehen lassen.
6. **Für die Frikadellen** Zwiebel abziehen. Paprika putzen, entkernen, abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel und Paprika in feine Würfel schneiden. Frische Majoranblättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
7. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Paprikawürfel darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit Salz würzen.



8. Semmelbrösel und Milch verrühren. Mit der Zwiebel-Paprikamischung in eine Rührschüssel geben. Hackfleisch, Ei, Senf, etwas Majoran und Petersilie zugeben und alles gründlich verkneten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
9. Den Käse in 8 gleich große Würfel schneiden. Aus der Hackfleischmasse 8 Kugeln formen. In die Mitte jeweils einen Käsewürfel drücken, mit der Fleischmasse umhüllen und zu Frikadellen formen.
10. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin auf beiden Seiten 4-5 Minuten knusprig braten.
11. Rosmarin-Kartoffeln aus dem Ofen holen. Mit Frikadellen und Kräuterquark anrichten und servieren.